

<<好孩子成长乐活一族精品书系>>

图书基本信息

书名：<<好孩子成长乐活一族精品书系>>

13位ISBN编号：9787513203005

10位ISBN编号：7513203008

出版时间：2011-6

出版时间：中国中医药出版社

作者：曹军

页数：227

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 前言

21世纪,独生子女正以迅雷不及掩耳之势在华夏大地的每一个家庭中悄悄播下种子。

对于80后、90后以及新世纪出生的孩子来说,传统的或者是所谓祖传的教育方法已不能满足他们的需求。

于是,当今孩子的健康成长成了天下父母最关注也最头痛的话题。

孩子的健康成长,单靠学校教育是远远不够的,家庭教育在现代教育中显得尤为重要。

由于孩子出生的世界与当年父母出生的世界已经发生了难以对比的天壤之别,所以,用父母的经验来教导当今的孩子肯定是不适宜的。

不加以批判地兼收并蓄,按部就班地填鸭式教育,不仅不会调教出人才,反而会适得其反。

好孩子是需要调教的。

怎么教?

教什么?

这成了亲子教育的大难题。

本书以乐活精神为主轴,以“健康、快乐、环保、可持续”的生活方式作为向导;以“Do Good(做好事)、Feel Good(心情好)、Look Good(有活力)”为行动指南;以自然、健康、精致的生活态度作为教育的奠基。

在传统教育模式上,兼容了现代教育模式,还渗透了西方的教育模式,虽不是一套放之四海而皆准的金科玉律,但也是一部能够对大多数人起作用的参考文献。

本书分为“感受孩子”、“与孩子合作”、“惩罚与教育”、“鼓励孩子自立”、“好孩子是培养出来的”、“提高孩子的智力”、“预防和处理孩子的身体疾病”、“常见病的简易疗法”、“治病不如防病”、“防病不如保健”、“防止病从口入”、“关注孩子的日常生活”十二个部分,每个部分都有较为详细的论述和行之有效的方法供大家参考。

在当今科技、经济飞速发展的时代,唯有与时俱进,扼住时代的咽喉,方能取得理想的成绩。

亲子教育也是如此,要不断地探索新方法,以适应孩子的成长。

最后,笔者希冀本书能为天下父母在亲子教育的探索道路上提供些许有价值的参考内容。

让我们为培养更多的有用之才而努力吧!

曹军 2011年4月

<<好孩子成长乐活一族精品书系>>

内容概要

曹军编著的这本《好孩子成长》分为“感受孩子”、“与孩子合作”、“惩罚与教育”、“鼓励孩子自立”、“好孩子是培养出来的”、“提高孩子的智力”、“预防和处理孩子的身体疾病”、“常见病的简易疗法”、“治病不如防病”、“防病不如保健”、“防止病从口入”、“关注孩子的日常生活”十二个部分，每个部分都有较为详细的论述和行之有效的方法供大家参考。

希冀《好孩子成长》能为天下父母在亲子教育的探索道路上提供些许有价值的参考内容。让我们为培养更多的有用之才而努力吧！

书籍目录

好孩子成长之感受孩子

- 1.如何面对孩子的负面情绪
- 2.我们的感觉和孩子是完全不同的
- 3.感觉没有对错，但行为有对错
- 4.如何感受孩子的情绪

好孩子成长之与孩子合作

- 1.孩子和大人的需求是不一样的
- 2.尊重孩子才能与他们合作
- 3.与孩子合作的技巧
- 4.亲情浓于血

好孩子成长之惩罚与教育

- 1.如何让孩子反省自己的错误行为
- 2.引导孩子的欲望
- 3.如何看待“麻烦的制造者”
- 4.用接受代替惩罚
- 5.怎样教育那些屡教不改的孩子

好孩子成长之鼓励孩子自立

- 1.帮助孩子成为一个独立的个体
- 2.让孩子自己做自己的事情
- 3.让孩子成为有责任感的人
- 4.如何鼓励孩子自立

好孩子成长之好孩子是培养出来的

- 1.通过赞扬让孩子愿意为自己设立更高的目标
- 2.赞扬孩子要真诚
- 3.如何称赞孩子
- 4.让孩子从角色中释放

好孩子成长之提高孩子的智力

- 1.开发大脑潜能的关键期
- 2.学习的关键期
- 3.开启语言之门
- 4.孩子智力的发展
- 5.孩子性格的形成
- 6.手巧才会心灵
- 7.不可缺少的意志力
- 8.孩子注意力的培养
- 9.想象力的培养
- 10.纪律与自由
- 11.天才的秘密

好孩子成长之预防和处理孩子的身体疾病

- 1.有病说不出的孩子
- 2.望孩子面相，知孩子健康
- 3.观孩子五指，知身体情况
- 4.了解五脏保健康

好孩子成长之常见病的简易疗法

- 1.如何保护孩子的眼睛

<<好孩子成长乐活一族精品书系>>

2.如何防治孩子感冒

3.孩子头痛莫忽视

4.孩子肚子疼要警惕

5.治疗孩子便秘

6.让孩子不再夜里尿床

7.克服口舌生疮

8.孩子咳嗽要关注

好孩子成长之治病不如防病

1.保持孩子的呼吸轻松流畅

2.先天不足后天补

3.新陈代谢全畅通

4.吃嘛嘛香, 身体倍儿棒

5.儿童日常保健法

6.如何让孩子长得更高

7.警惕小儿肥胖症

8.孩子的四季饮食调养

好孩子成长之防病不如保健

1.孩子健康的标准是什么

2.孩子为什么会出现亚健康

3.孩子亚健康重在预防

好孩子成长之防止病从口入

1.孩子宜吃的食物

2.孩子日常应慎吃的食物

3.孩子的饮食习惯

4.孩子健康饮水

5.孩子如何摄入脂肪

6.孩子补充蛋白质的方法

7.孩子怎样吃糖才健康

8.孩子如何补充维生素

好孩子成长之关注孩子的日常生活

1.孩子应居住在怎样的环境里

2.孩子健康与日常起居

3.孩子怎样进行体育锻炼

章节摘录

版权页：但是那些不切合孩子的实际情况的期望，往往事与愿违。

成功的父母，在对孩子有所期望之时，先不妨评估一下孩子的智能特点、兴趣范围、个性特征。

父母可以与孩子一起分析一下，孩子的优势在哪里，不足之处又有哪些；有些行业上的成功，不仅需要具备相应的智能水平，还需要有许多非智力因素的参与，孩子是否具备了，或者是否可以通过一定的培养达到；父母所期望的是不是孩子所感兴趣的或钟爱的；孩子的个性最适宜于从事哪些工作……如此等等。

父母要记住，要以孩子自身作为参照，以他的特长为出发点，而不要以周围人甚至自己作为期望的参照物与出发点。

要将期望转变为现实，得让孩子把父母的期望转化为自身发展的内在动力，把被动变为主动。

如今的孩子，生存于信息时代，生活在独生子女的家庭环境中。

所以他们生来就被置于五彩缤纷的天地里，享受着众多成人给予的关爱。

在这样的生存空间里，孩子不知不觉地养成了一种被动的习性，习惯于等待信息与指令。

比如说，凡事都要大人说了才去做，每天在电视屏幕前一坐就是两小时，被动地接收着电视上的“精彩节目”。

如此一来，那些真正源自于内心的需求与动机则显得相当缺乏，导致主动性与创造性水平较低。

如果，父母只是以一种灌输的方式去表达自己的期望，喋喋不休，就亲子间的交流而言，孩子仍然扮演了被动的角色。

其结果，要么使孩子人云亦云地盲从，要么使他对什么都无所谓，对父母的期望不屑一顾，还有就是使孩子产生“你越是要我这样，我越是要那样”的逆反心理。

这样的期望，能对孩子产生作用吗？

一句话，第一次讲可能是真理，第十次讲就是陈词滥调了。

在一个适宜的时间与场合，与孩子一起探讨一下父母对孩子的期望，其效果远远胜过一日十次的重复。

编辑推荐

《乐活一族精品书系:好孩子成长》：乐活又称乐活生活、洛哈思主义。

乐活一族在西方指新兴生活方式族群，由音译LOHAS而来，LOHAS是英语Lifestyles of Health and Sustain-ability的缩写，意为以健康及自给自足的方式过生活。

乐活一族关心生病的地球，也担心自己生病，他们吃健康的食品，穿天然材质棉麻练瑜伽健身，听心灵音乐，注重个人成长，通过消费和衣食住行的生活实践，希望自己有活力。

“乐活”是种自然、健康、精致的生活态度。

作者以一个亲身体验者的身份，与读者分享自己健康生活多年的心得-乐活一族精品书系，即《快乐生活1》、《快乐生活2》、《轻松中年》、《魅力女人》、《好孩子成长》共7本书，为读者提供了打造健康、绿色生活的各种方案，是现代人轻松生活的必备指南!乐活（LOHAS），意为以健康及自给自足的方式过生活。

乐活一族关心生病的地球，也担心自己生病。

乐活一族注重个人成长，通过消费和衣食住行的生活实践，希望自己有活力。

乐活，是一种自然、健康、精致的生活态度。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>